# 飲膳正要

# 御製飲膳正要序

朕惟人物皆稟天地之氣以生者也。然物。又天地之所以養乎人者苟用之失其所以養。則至於戕害者有矣。如布帛菽粟雞豚之類。日用所不能無其為養甚大也。然過則失中。不及則未至。其為戕害。一也。其為養甚大者尚然。而況不為養而為害之物。焉

可以不致其慎哉此特其養口體者耳若夫君子動息威儀起居出入皆當有其養焉又所以養德也嘗觀前元飲膳正要一書其所以養口體養德之要無所不載蓋當時尚醫所論著其執藝事以致忠愛雖深於聖賢之道者不外是也夫善莫大於取諸人取諸人以為善大舜所先肆朕嘉

是書而用之。以資攝養之助。且鋟諸梓以廣惠利於人。亦庶幾乎好生之仁。雖然生禀於天。非人之所能為。若或戕之與立巖墻之下者同有不由於人乎。故此非但攝養之助。而抑順受其正之大助也。

景泰七年四月初一日

臣聞古之君子善脩其身者動息節宣以養生飲
食衣服以養體威儀行義以養德是故周公之制
禮也天子之起居衣服飲食各有其官皆統於冢
宰蓋慎之至也
今上皇帝天縱聖明文思深遠御延閣閱圖書旦暮
有恒則尊養德性以酬酢萬幾得内聖外王之道
焉於是趙國公臣常普蘭奚以所領膳醫臣忽思
慧所撰飲膳正要以進其言曰昔
世祖皇帝食飲必稽於本草動靜必準乎法度是以
身躋上壽貽子孫無疆之福焉是書也當時尚醫

之論著者云噫進書者可謂能執其藝事以致其
忠愛者矣是書進上
中宮覽焉念
祖宗衛生之戒知臣下陳義之勤思有以助
聖上之誠身而推其仁民之至意命中政院使臣拜
住刻梓而廣傳之茲舉也蓋欲推一人之安而使
天下之人舉安推一人之壽而使天下之人皆壽
恩澤之厚豈有加於此者哉書之既成大都留守
臣金界奴傳
勑命臣集序其端云臣集再拜稽首而言曰臣聞易

之傳有之大哉乾元萬物資始至哉坤元萬物資
生天地之大德不過生生而已耳今
聖皇正統於上乾道也
聖后順承於中坤道也乾坤道備於斯爲盛斯民斯
物之生於斯時也何其幸歟頋颺言之使天下後
世有以知夫髙明博厚之可見如此於戲休哉
天曆三年五月朔日謹序
奎章閣侍　書學士翰林直學士中奉大夫
知　制誥同脩國史臣虞集譔

伏覩
國朝奄有四海遐邇罔不賓貢珍味奇品咸萃內
府或風土有所未宜或燥濕不能相濟儻司庖廚
者不能察其性味而槩於進
獻則食之恐不免於致疾欽惟
世祖皇帝聖明按周禮天官有師醫食醫疾醫瘍醫
分職而治行依典故設掌飲膳太醫四人於本草
內選無毒無相反可久食補益藥味與飲食相宜
調和五味及每日所造珍品
御膳必須精製所職何人所用何物

進酒之時必用沉香木沙金水晶等盞斟酌適中

執事務合稱職每日所用摽注於曆以驗後效至

於湯煎瓊玉黃精天門冬蒼术等膏牛髓枸杞等

煎諸珍異饌咸得其宜以此

世祖皇帝聖壽延永無疾恭惟

皇帝陛下自登

寶位國事繁重萬機之暇遵依

祖宗定制如補養調護之術飲食百味之宜進加日

新則

聖躬萬安矣臣思慧自延祐年間選充飲膳之職于

兹有年久叨
天祿退思無以補報敢不竭盡忠誠以答
洪恩之萬一是以日有餘閑與趙國公臣普蘭奚
將累朝親侍
進用奇珍異饌湯膏煎造及諸家本草名醫方術
幷日所必用穀肉菓菜取其性味補益者集成一
書名曰飲膳正要分為三卷本草有未收者今即
採摭附寫伏望
陛下恕其狂妄察其愚忠以
燕閒之際鑑

先聖之保攝順當時之氣候棄虛取實期以獲安則

聖壽躋於無疆而四海咸蒙其

德澤矣謹獻所述飲膳正要一集以

聞伏乞

聖覽下情不勝戰慄激切屏營之至

天曆三年三月三日飲膳太醫臣忽思慧進上

中奉大夫太醫院使臣耿允謙校正

奎章閣都主管書事資政大夫大都留守內宰隆祥總管府提調織染雜造人匠都總管府事臣張金界奴校正

資德大夫中政院使儲政院使臣拜住校正

集賢大學士銀青榮祿大夫趙國公臣常普蘭奚編集

天之所生地之所養天地合氣人以禀天地氣生並而爲三才三才者天地人人而有生所重乎者心也心爲一身之主宰萬事之根本故身安則心能應萬變主宰萬事非保養何以能安其身保養之法莫若守中守中則無過與不及之病調順四時節愼飲食起居不妄使以五味調和五藏五藏和平則血氣資榮精神健爽心志安定諸邪自不能入寒暑不能襲人乃怡安夫上古聖人治未病不治已病故重食輕貨盖有所取也故云食不厭精鱠不厭細魚餒肉敗者色惡者臭惡者失飪不時者皆不可食然雖食飲

非聖人口腹之欲哉蓋以養氣養體不以有傷也若食氣相惡則傷精若食味不調則損形形受五味以成體是以聖人先用食禁以存性後制藥以防命蓋以藥性有大毒有大毒者治病十去其六常毒治病十去其七小毒治病十去其八無毒治病十去其九然後穀肉菓菜十養一儘之無使過之以傷其正雖飲食百味要其精粹審其有補益助養之宜新陳之異溫涼寒熱之性五味偏走之病若滋味偏嗜新陳不擇製造失度俱皆致疾可者行之不可者忌之如姙婦不慎行乳母不忌口則子受患若貪爽口而忘

避忌則疾病潛生而中不悟百年之身而忘於一時之味其可惜哉孫思邈曰謂其醫者先曉病源知其所犯先以食療不瘥然後命藥十去其九故善養生者謹先行之攝生之法豈不為有裕矣

# 飲膳正要目錄

## 第一卷

雜羹　葷素羹　珎珠粉　黃湯
三下鍋　葵菜羹　瓠子湯　團魚湯
盞蒸　臺苗羹　熊湯　鯉魚湯
炒狼湯　圍像　春盤麵　皂羹麵
山藥麵　掛麵　經帶麵　羊皮麵
禿禿麻食　細水滑　水龍餜子　馬乞
搠羅脫因　乞馬粥　湯粥　粱米淡粥
河西米湯粥　撒速湯　炙羊心　炙羊腰
攢鷄　炒鵪鶉　盤兔　河西肺
薑黃腱子　鼓兒簽子　帶花羊頭　魚彈兒

芙蓉鷄　肉餅兒　塩腸　腦兀剌
薑黃魚　攢鴈　猪頭薑豉　蒲黃𩞄
攢羊頭　攢牛蹄　細乞思哥　肝生
馬肚盤　𤒦䐑兒　㸑蹄兒　㸑羊腦子
魚膾　紅絲　燒鴈 鷄鵝 鴨子 水札同
柳蒸羊　倉饅頭　鹿奶肪饅頭　茄饅頭
剪花饅頭　水晶角兒　酥皮奄子　撇列角兒
時蘿角兒　天花包子　荷蓮兜子　黑子兒燒餅
牛奶子燒餅　䬋餅　頗兒必湯　米哈訥關列孫

第二卷

## 諸般湯煎

桂漿　桂沉漿　荔枝膏　梅子丸
五味子湯　人參湯　仙术湯　杏霜湯
山藥湯　四和湯　董棗湯　茴香湯
破氣湯　白梅湯　木瓜湯　橘皮醒醒湯
渴忒餅兒　官桂渴忒餅兒　荅必納餅兒　橙香餅兒
牛髓膏子　木瓜煎　香圓煎　株子煎
紫蘇煎　金橘煎　櫻桃煎　桃煎
石榴漿　小石榴煎　五味舍兒別　赤赤哈納
松子油　杏子油　酥油　醍醐油

第三卷

米穀品

蜜 麴 醋 醬 豉 塩

酒 虎骨酒 枸杞酒 地黃酒 松節酒 茯苓酒 松根酒 羊羔酒 五加皮酒 膃肭臍酒 小黃米酒 葡萄酒 阿剌吉酒 速兒麻酒

獸品

牛 羊 黃羊 羖䍽 馬 野馬

象 駝 野駝 熊 驢 麋

鹿 獐 犬 猪 野猪 獺

虎 豹 麅 麂 麝 狐

犀牛 狼 兎 貍 塔剌不花 黃鼠 猴

禽品

天鵞　鶖　鴈　鵁鶄　水札　丹鷄

野雞雉鵰　鴨野鴨　鸂鶒　鴛鴦　鵓鴿　鳩

鴇　寒鴉　鵪鶉　雀　蒿雀

魚品

鯉魚　鯽魚　魴魚　白魚黃魚　青魚　鮎魚

沙魚　鮮魚河豚　鮑魚石首　阿兒忽魚　乞里麻魚

鼈　蟹　蝦　蚌蝶　蛤蜊鯌魚　蝸

菓品

桃　梨　柿　木瓜　梅　李

柰　石榴　林檎　杏　柑　橘

橙　栗　棗　櫻桃　葡萄　胡桃

松子　蓮子　鷄頭　芡實　荔枝　龍眼

銀杏　橄欖　楊梅　榛子　榧子　沙糖

甜瓜　西瓜　酸棗　海紅　香圓　株子

平坡　八擔仁　必思荅

菜品

葵菜　蔓菁　芫荽　芥　葱　蒜

韮　冬瓜　黄瓜　蘿蔔　胡蘿蔔　天淨菜

瓠　菜瓜　葫蘆　蘑菰　菌子　木耳

竹筍　蒲筍　藕　山藥　芋　萵苣

白菜　蓬蒿　茄子　莧　芸臺　波稜
著達　香菜　蓼子　馬齒　天花　回回葱
甘露　榆仁　沙吉木兒　出著達兒
山丹根　海菜　蕨　薇　苦蕒　水芹

料物

胡椒　小椒　良薑　茴香　甘草　芫荽子
乾薑　生薑　蒔蘿　陳皮　草果　桂
薑黄　蓽撥　縮砂　蓽澄茄　五味子　苦豆
紅麯　黑子兒　馬思荅吉　咱夫蘭　哈昔泥
穩展　臙脂　梔子　蒲黄　回回青

## 太昊伏羲氏

風姓之源皇熊氏之後生有聖德繼天而王為萬世帝王之先位在東方以木德王為蒼精之君都陳時神龍出於滎河則而畫之為八卦造書契以代結繩之政立五常定五行正君臣明父子別夫婦之義制嫁娶之理造屋舍結網罟以佃漁服牛乘馬引重致遠取犧牲供祭祀故曰伏羲氏治天下一百一十年

## 炎帝神農氏

姜姓之源烈山氏之後生有聖德以火承木位在南方以火德王為赤精之君時人民茹草飲水採樹木

之實而食蠃蛖之肉多生疾病乃求可食之物嘗百草種五穀以養人民日中為市作陶冶為斧斤造耒耜教民耕稼故曰神農都曲阜治天下一百二十年

黃帝軒轅氏

姬姓之源有熊國君少典之子生而神靈長而聰明成而登天以土德王為黃精之君故曰黃帝都涿鹿受河圖見日月星辰之象始有星官之書命大撓探五行之情占斗罡所建始作甲子命容成作曆命隸首作算數命伶倫造律呂命岐伯定醫方為衣冠以表貴賤治干戈作舟車分州野治天下一百年



飲膳正要卷第一

## 養生避忌

夫上古之人其知道者法於陰陽和於術數食飲有節起居有常不妄作勞故能而壽今時之人不然也起居無常飲食不知忌避亦不慎節多嗜慾厚滋味不能守中不知持滿故半百衰者多矣夫安樂之道在乎保養保養之道莫若守中守中則無過與不及之病春秋冬夏四時陰陽生病起於過與蓋不適其性而強故養生者既無過耗之弊又能保守真元何患乎外邪所中也故善服藥者不若善保養不善保養不若善服藥世有不善保養又不能善服藥倉卒

病生而歸咎於神天乎善攝生者薄滋味省思慮節
嗜慾戒喜怒惜元氣簡言語輕得失破憂阻除妄想
遠好惡收視聽勤內固不勞神不勞形神形既安病
患何由而致也故善養性者先饑而食食勿令飽先
渴而飲飲勿令過食欲數而少不欲頻而多蓋飽中
饑饑中飽飽則傷肺饑則傷氣若食飽不得便卧即
生百病

凡熱食有汗勿當風發痓病頭痛目澀多睡

夜不可多食　　卧不可有邪風

凡食訖溫水漱口令人無齒疾口臭

汗出時不可扇生偏枯　勿向西北大小便

勿忍大小便令人成膝勞冷痺痛

勿向星辰日月神堂廟宇大小便

夜行勿歌唱大叫　一日之忌暮勿飽食

一月之忌晦勿大醉　一歲之忌暮勿遠行

終身之忌勿燃燈房事　服藥千朝不若獨眠一宿

如本命日及父母本命日不食本命所屬肉

凡人坐必要端坐使正其心

凡人立必要正立使直其身

立不可久立傷骨　坐不可久坐傷血

行不可久行傷筋　卧不可久卧傷氣
視不可久視傷神　食飽勿洗頭生風疾
如患目赤病切忌房事不然令人生內障
沐浴勿當風腠理百竅皆開切忌邪風易入
不可登高履險奔走車馬氣亂神驚魂魄飛散
大風大雨大寒大熱不可出入妄為
口勿吹燈火損氣　凡日光射勿凝視損人目
勿望遠極目觀損眼力　坐卧勿當風濕地
夜勿燃燈睡魂魄不守　晝勿睡損元氣
食勿言寢勿語恐傷氣　凡遇神堂廟宇勿得輙入

凡遇風雨雷電必須閉門端坐焚香恐有諸神過

怒不可暴怒生氣疾惡瘡

遠唾不如近唾近唾不如不唾

虎豹皮不可近肉鋪損人目

避色如避箭避風如避讎莫喫空心茶少食申後粥

古人有云入廣者朝不可虛暮不可實然不獨廣凡

早皆忌空腹

古人云爛煮麵軟煮肉少飲酒獨自宿

古人平日起居而攝養令人待老而保生盖無益

凡夜卧兩手摩令熱揉眼永無眼疾

凡夜卧兩手摩令熱摩面不生瘡䵟

一呵十搓一搓十摩久而行之皺少顔多

凡清旦以熱水洗目平日無眼疾

凡清旦刷牙不如夜刷牙齒疾不生

凡清旦塩刷牙平日無齒疾

凡夜卧被髮梳百通平日頭風少

凡夜卧濯足而卧四肢無冷疾

盛熱來不可冷水洗面生目疾

凡枯木大樹下久陰濕地不可久坐恐陰氣觸人

立秋日不可澡浴令人皮膚麁燥因生白屑

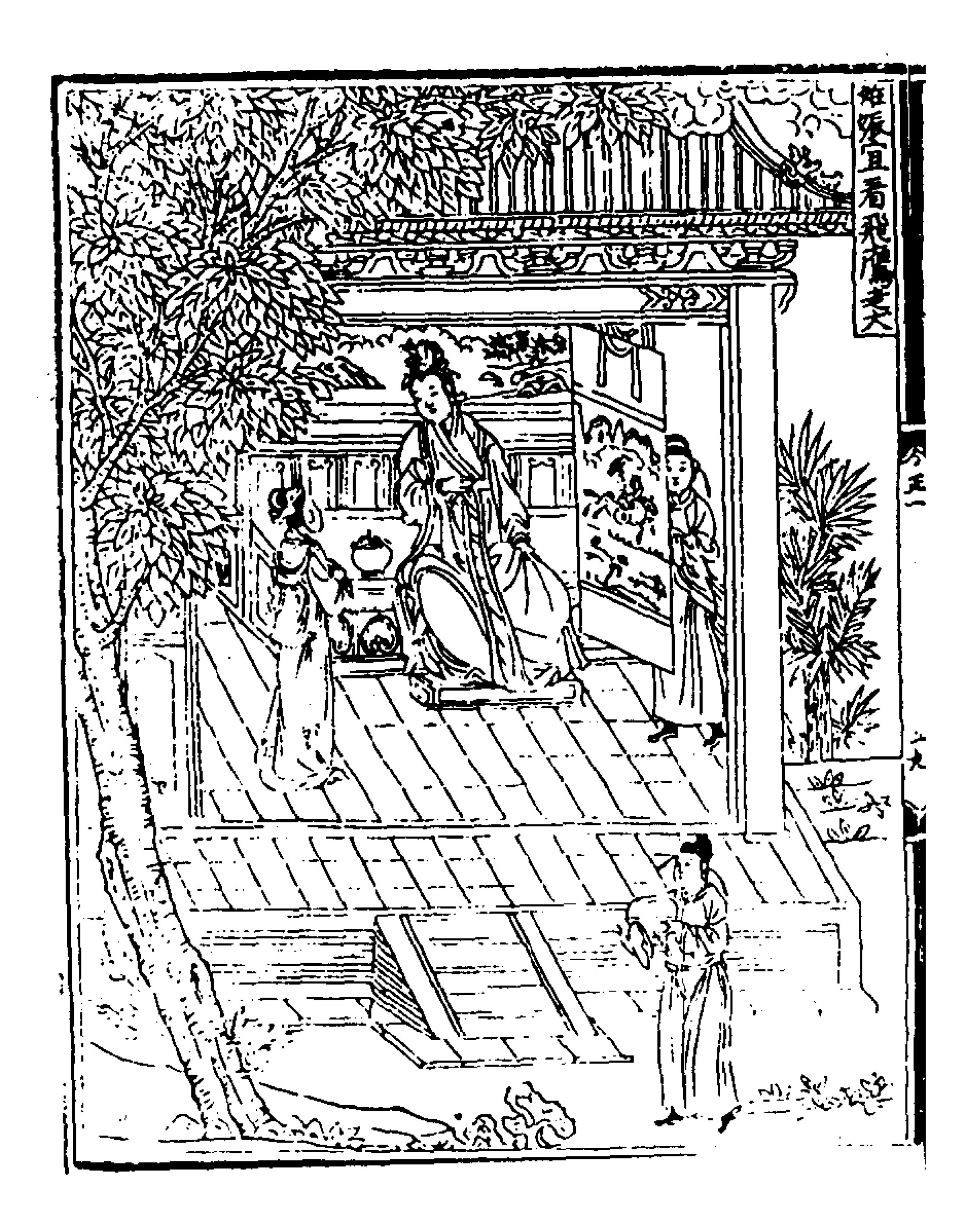
常默元氣不傷　少思慧燭內光
不怒百神安暢　不惱心地清涼
樂不可極慾不可縱


妊娠食忌



姬娘子看蝦魚孔雀


妊娠宜看珠玉


婕妤且看飛燕老大

## 妊娠食忌

上古聖人有胎教之法古者婦人妊子寢不側坐不邊立不蹕不食邪味割不正不食席不正不坐目不視邪色耳不聽淫聲夜則令瞽誦詩道正事如此則生子形容端正才過人矣故太任生文王聰明聖哲聞一而知百皆胎教之能也聖人多感生妊娠故忌見喪孝破體殘疾貧窮之人宜見賢良喜慶美麗之事欲子多智觀看鯉魚孔雀欲子美麗觀看珍珠美玉欲子雄壯觀看飛鷹走犬如此善惡猶感況飲食不知避忌乎

## 姙娠所忌

食兎肉令子無聲缺唇　食山羊肉令子多疾

食鷄子乾魚令子多瘡　食桑椹鴨子令子倒生

食雀肉飲酒令子心淫情亂不顧羞恥

食鷄肉糯米令子生寸白虫

食雀肉豆醬令子面生䵟黯

食鼈肉令子項短　食驢肉令子延月

食冰漿絶産　食騾肉令子難産


乳母食忌

## 乳母食忌

凡生子擇於諸母必求其年壯無疾病慈善性質寬裕溫良詳雅寡言者使為乳母子在於母資乳以養亦大人之飲食也善惡相習況乳食不遂母性若子有病無病亦在乳母之慎口如飲食不知避忌倘不慎行貪爽口而忘身適性致疾使子受患是母令子生病矣

## 乳母雜忌

夏勿熱暑乳則子偏陽而多嘔逆

冬勿寒冷乳則子偏陰而多咳痢

毋不欲多怒怒則氣逆乳之令子顛狂

毋不欲醉醉則發陽乳之令子身熱腹滿

毋着吐時則中虛乳之令子虛羸

毋有積熱蓋赤黃爲熱乳之令子變黃不食

新房事勞傷乳之令子瘦瘁交脛不能行

毋勿太飽乳之

毋勿太飢乳之

毋勿太寒乳之

毋勿太熱乳之

子有瀉痢腹痛夜啼疾

乳母忌食寒凉發病之物

子有積熱驚風瘡瘍

乳母忌食濕熱動風之物

子有疥癬瘡疾

乳母忌食魚蝦鷄馬肉發瘡之物

子有癖疳瘦疾

乳母忌食生茄黄瓜等物

凡初生兒時
以未啼之前用黄連浸汁調朱砂少許微抹口内
去胎熱邪氣令瘡疹稀少
凡初生兒時
用荆芥黄連煎水入野牙猪膽汁少許洗兒在後
雖生班疹惡瘡終當稀少
凡小兒未生瘡疹時
用臘月兎頭并毛骨同水煎湯洗兒除熱去毒能
令班疹諸瘡不生雖有亦稀少
凡小兒未生班疹時

以黑子母驢乳令飲之及長不生瘡疹諸毒如生
者亦稀少仍治小兒心熱風癇


飲酒避忌

## 飲酒避忌

酒味苦甘辛大熱有毒主行藥勢殺百邪去惡氣通血脉厚腸胃潤肌膚消憂愁少飲尤佳多飲傷神損壽易人本性其毒甚也醉飲過度喪生之源

飲酒不欲使多知其過多速吐之為佳不爾成痰疾

醉勿酩酊大醉即終身百病不除

酒不可久飲恐腐爛腸胃漬髓蒸筋

醉不可當風卧生風疾　醉不可向陽卧令人發狂

醉不可令人扇生偏枯　醉不可露卧生冷痺

醉而出汗當風為漏風　醉不可卧黍穰生癩疾

醉不可強食嗔怒生癰疽

醉不可走馬及跳躑傷筋骨

醉不可接房事小者面生䵟欬嗽大者傷臟澼痔疾

醉不可冷水洗面生瘡　醉醒不可再投損後又損

醉不可高呼大怒令人生氣疾

晦勿大醉忌月空　醉不可飲酪水成噎病

醉不可便卧面生瘡癤內生積聚

大醉勿燃燈叫恐魂魄飛揚不守

醉不可飲冷漿水失聲成尸噎

飲酒酒漿照不見人影勿飲

醉不可忍小便成癃閉膝勞冷痺

空心飲酒醉必嘔吐　醉不可忍大便生腸澼痔

酒忌諸甜物　酒醉不可食猪肉生風

醉不可強舉力傷筋損力

飲酒時大不可食猪羊腦大損人煉真之士尤宜忌

酒醉不可當風乘凉露脚多生脚氣

醉不可卧濕地傷筋骨生冷痺痛

醉不可澡浴多生眼目之疾

如患眼疾人切忌醉酒食蒜


聚珍異饌

馬思荅吉湯

補益温中順氣

羊肉一脚子卸成事件 草果五箇 官桂二錢

回回豆子半升擣碎去皮

右件一同熬成湯濾淨下熟回回豆子二合香粳米一升馬思荅吉一錢塩少許調和勻下事件肉芫荽葉

大麥湯

温中下氣壯脾胃止煩渴破冷氣去腹脹

羊肉一脚子卸成事件　草果五箇

大麥仁二升滚水淘洗淨微煮熟

右件熬成湯濾淨下大麥仁熬熟鹽少許調和令勻

下事件肉

八兒不湯係西天茶飯名

補中下氣寬胷膈

羊肉一脚子卸成事件　草果五箇

回回豆子半升搗碎去皮　蘿蔔二箇

右件一同熬成湯濾淨湯內下羊肉切如色數大熟蘿蔔切如色數大咱夫蘭一錢薑黄二錢胡椒二錢

咯昔泥半錢芫荽葉塩少許調和勻對香粳米乾飯食之入醋少許

沙乞某兒湯

補中下氣和脾胃

羊肉一脚子卸成事件 草果五箇

回回豆子半升擣碎去皮 沙乞某兒五箇係蔓菁

右件一同熬成湯濾淨下熟回回豆子二合香粳米一升熟沙乞某兒切如色數大下事件肉塩少許調和令勻

苦豆湯

補下元理腰膝温中順氣

羊肉一脚子卸成事件　草果五箇　苦豆一兩係葫蘆巴

右件一同熬成湯濾淨下河西兀麻食或米心餜子哈昔泥半錢塩少許調和

木瓜湯

補中順氣治腰膝疼痛脚氣不仁

羊肉一脚子卸成事件　草果五箇

回回豆子半升搗碎去皮

右件一同熬成湯濾淨下香粳米一升熟回回豆子二合肉彈兒木瓜二斤取汁沙糖四兩塩少許調和

或下事件內

鹿頭湯

補益止煩渴治脚膝疼痛

鹿頭蹄一付退洗淨卸作塊

右件用哈昔泥豆子大研如泥與鹿頭蹄肉同拌勻用回回小油四兩同炒入滚水熬令軟下胡椒三錢哈昔泥二錢蓽撥一錢牛奶子一盞生薑汁一合塩少許調和一法用鹿尾取汁入薑末塩同調和

松黃湯

補中益氣壯筋骨

羊肉一脚子卸成事件 草果五箇

回回豆子半升擣碎去皮

右件同熬成湯濾淨熟羊胷子一箇切作色數大松黃汁二合生薑汁半合一同下炒葱塩醋芫荽葉調和勻對經捲兒食之

## 粆湯

補中益氣建脾胃

羊肉一脚子卸成事件 草果五箇 回回豆子半升去皮

右件同熬成湯濾淨熟乾羊胷子一箇切片粆三升白菜或蕁麻菜一同下鍋塩調和勻

大麥筭子粉

補中益氣建脾胃

羊肉一脚子卸成事件　草果五箇　回回豆子半升去皮

右件同熬成湯濾淨大麥粉三斤豆粉一斤同作粉羊肉炒細乞馬生薑汁二合芫荽葉塩醋調和

大麥片粉

補中益氣建脾胃

羊肉一脚子卸成事件　草果五箇　良薑二錢

右件同熬成湯濾淨下羊肝醬取清汁胡椒五錢熟羊肉切作甲葉糟薑二兩瓜虀一兩切如甲葉塩醋

調和或渾汁爲可

糯米粉搊粉

補中益氣

羊肉一脚子卸成事件 草果五箇 良薑二錢

右件同熬成湯濾淨用羊肝醬熬取清汁下胡椒五錢糯米粉二斤與豆粉一斤同作搊粉羊肉切細乞馬入鹽醋調和渾汁爲可

河豘羮

補中益氣

羊肉一脚子卸成事件 草果五箇

右件同熬成湯濾淨用羊肉切細乞馬陳皮五錢去白葱二兩細切料物二錢塩醬拌餡兒皮用白麵三斤作河𧅂小油煠熟下湯内入塩調和或清汁亦可

阿菜湯

補中益氣

羊肉一脚子卸成事件　草果五箇　良薑二錢

右件同熬成湯濾淨下羊肝醬同取清汁入胡椒五錢另羊肉切片羊尾子一箇羊舌一箇羊腰子一付各切甲葉蘑菰二兩白菜一同下清汁塩醋調和

鷄頭粉雀舌餌子

補中益氣

羊肉一脚子卸成事件　草果五箇

回回豆子半升擣碎去皮

右件同熬成湯濾淨用鷄頭粉二斤豆粉一斤同和切作餅子羊肉切細乞馬生薑汁一合炒葱調和

鷄頭粉血粉

補中益氣

羊肉一脚子卸成事件　草果五箇

回回豆子半升擣碎去皮

右件同熬成湯濾淨用鷄頭粉二斤豆粉一斤羊血

和作撥粉羊肉切細乞馬炒葱醋一同調和

鷄頭粉撧麪

補中益精氣

羊肉一脚子卸成事件 草果五箇

回回豆子半升搗碎去皮

右件同熬成湯濾淨用鷄頭粉二斤豆粉一斤白麪一斤同作麪羊肉切片兒乞馬入炒葱醋一同調和

鷄頭粉撥粉

補中益精氣

羊肉一脚子卸成事件 草果五箇 良薑二錢

右件同熬成湯濾淨用羊肝醬同取清汁入胡椒一兩次用鷄頭粉二斤豆粉一斤同作搊粉羊肉切細乞馬下塩醋調和

鷄頭粉餛飩

補中益氣

羊肉一脚子卸成事件 草果五箇

回回豆子半升搗碎去皮

右件同熬成湯濾淨用羊肉切作餡下陳皮一錢去白生薑一錢細切五味和勻次用鷄頭粉二斤豆粉一斤作枕頭餛飩湯內下香粳米一升熟回回豆子

二合生薑汁二合木瓜汁一合同炒葱塩勻調和

雜羹

補中益氣

羊肉一脚子卸事件　草果五箇

回回豆子半升擣碎去皮

右件同熬成湯濾淨羊頭洗淨二箇羊肚肺各二具羊白血雙腸兒一付並煑熟切次用豆粉三斤作粉蘑菇半斤杏泥半斤胡椒一兩入青菜芫荽炒葱塩醋調和

葷素羹

補中益氣

羊肉一脚子卸成事件 草果五箇

回回豆子半升擣碎去皮

右件同熬成湯濾淨豆粉三斤作片粉精羊肉切條道乞馬山藥一斤糟薑二塊瓜虀一塊乳餅一箇胡蘿蔔十箇蘑菇半斤生薑四兩各切鷄子十箇打煎餅切用麻泥一斤杏泥半斤同炒葱鹽醋調和

## 珍珠粉

補中益氣

羊肉一脚子卸成事件 草果五箇

回回豆子 半升擣碎去皮

右件同熬成湯濾淨羊肉切乞馬心肝肚肺各一具生薑二兩糟薑四兩瓜虀一兩胡蘿蔔十箇山藥一斤乳餅一箇鷄子十箇作煎餅各切次用麻泥一斤同炒葱鹽醋調和

黄湯

補中益氣

羊肉 一脚子卸成事件 草果 五箇

回回豆子 半升擣碎去皮

右件同熬成湯濾淨下熟回回豆子二合香粳米一

升胡蘿蔔五箇切用羊後脚肉丸肉彈兒肋枝一箇切寸金薑黄三錢薑末五錢咱夫蘭一錢芫荽葉同塩醋調和

三下鍋

補中益氣

羊肉一脚子卸成事件　草果五箇　良薑二錢

右件同熬成湯濾淨用羊後脚肉丸肉彈兒丁頭餅子羊肉指甲匾食胡椒一兩同塩醋調和

葵菜羹

順氣治癃閉不通性寒不可多食今與諸物同製

造其性稍温

羊肉一脚子卸成事件　草果五箇　良薑二錢

右件同熬成湯熟羊肚肺各一具切蘑菰半斤切胡椒五錢白麵一斤拌鷄爪麵下葵菜炒葱鹽醋調和

㴊子湯

性寒主消渴利水道

羊肉一脚子卸成事件　草果五箇

右件同熬成湯濾淨用㴊子六箇去穰皮切掠熟羊肉切片生薑汁半合白麵二兩作麵絲同炒葱鹽醋調和

團魚湯

主傷中益氣補不足

羊肉一脚子卸成事件　草果五箇

右件熬成湯濾淨團魚五六箇煮熟去皮骨切作塊用麵二兩作麵絲生薑汁一合胡椒一兩同炒葱鹽醋調和

盞蒸

補中益氣

挦羊背皮或羊肉三脚子卸成事件　草果五箇

良薑二錢　陳皮去白二錢　小椒二錢

右件用杏泥一斤松黄二合生薑汁二合同炒葱塩五味調匀入盞内蒸令軟熟對經捲兒食之

臺苗羮

補中益氣

羊肉一脚子卸成事件　草果五箇　良薑二錢

右件熬成湯濾淨用羊肝下醬取清汁豆粉五斤作粉乳餅一箇山藥一斤胡蘿蔔十箇羊尾子一箇羊肉等各切細入臺子菜韮菜胡椒一兩塩醋調和

䱥湯

治風痹不仁脚氣

熊肉 二脚子煮熟切塊 草果 三箇

右件用胡椒三錢哈昔泥一錢薑黃二錢縮砂二錢咱夫蘭一錢葱塩醬一同調和

鯉魚湯

治黃疸止渴安胎有宿瘕者不可食之

大新鯉魚 十頭去鱗肚洗淨 小椒末 五錢

右件用芫荽末五錢葱二兩切酒少許塩一同淹拌清汁内下魚次下胡椒末五錢生薑末三錢蓽撥末三錢塩醋調和

炒狼湯

古本草不載狼肉今云性熱治虛弱然食之未聞

有毒今製造用料物以助其味暖五藏溫中

狼肉 一脚子卸成事件 草果 三箇 胡椒 五錢

哈昔泥 一錢 蓽撥 二錢 縮砂 二錢 薑黃 二錢

咱夫蘭 一錢

右件熬成湯用葱醬鹽醋一同調和

圍像

補益五藏

羊肉 一脚子煮熟細切 羊尾子 二箇熟切細

鷄 二枚 蒲笋 二斤 黃瓜 五箇 生薑 半斤

乳餅二箇 糟薑四兩 瓜虀半斤 鷄子一十箇煎作餅

蘑菰一斤 蔓菁菜 韭菜各切條道

右件用好肉湯調麻泥二斤薑末半斤同炒葱塩醋

調和對胡餅食之

## 春盤麵

補中益氣

白麵六斤切細麵 羊肉二脚子煑熟切條道乞馬

羊肚肺各一箇煑熟切 鷄子五箇煎作餅栽幡

生薑四兩切 韭黃半斤 蘑菰四兩 臺子菜

蓼牙 胭脂

右件用清汁下胡椒一兩塩醋調和

皂羮麵

補中益氣

白麵六斤切細麵羊胷子二箇退洗淨煑熟切如色數塊

右件用紅麵三錢淹拌熬令軟同入清汁內下胡椒一兩塩醋調和

山藥麵

補虛羸益元氣

白麵六斤鷄子十箇取白生薑汁二合豆粉四兩

右件用山藥三斤煑熟研泥同和麵羊肉二脚子切

丁頭乞馬用好肉湯下炒葱塩調和

掛麵

補中益氣

羊肉一脚子切細乞馬　掛麵六斤　蘑菰半斤洗淨切

鷄子五箇煎作餅　糟薑一兩切　瓜虀一兩切

右件用清汁下胡椒一兩塩醋調和

經帶麵

補中益氣

羊肉一脚子炒焦肉乞馬　蘑菰半斤洗淨切

右件用清汁下胡椒一兩塩醋調和

羊皮麵

補中益氣

羊皮二箇撏洗淨煮軟 羊舌二箇熟

羊腰子四箇熟各切如甲葉 蘑菇一斤洗淨 糟薑四兩各切如甲葉

右件用好肉釅湯或清汁下胡椒一兩鹽醋調和

禿禿麻食係手撇麵

補中益氣

白麵六斤作禿禿麻食 羊肉一脚子炒焦肉乞馬

右件用好肉湯下炒葱調和勻下蒜酪香菜末

細水滑絹邊水滑一同

補中益氣

白麵六斤作水滑 羊肉二脚子炒焦肉乞馬

鷄兒一箇熟切絲 蘑菰半斤洗淨切

右件用清汁下胡椒一兩塩醋調和

水龍䭀子

補中益氣

羊肉二脚子熟切作乞馬 白麵六斤切作錢眼䭀子

鷄子十箇 山藥一斤 糟薑四兩 胡蘿蔔五箇

瓜虀二兩各切細 三色彈兒內一色肉彈兒外二色粉鷄子彈兒

右件用清汁下胡椒二兩塩醋調和

馬乞係手搓麪或糯米粉雞頭粉亦可

補中益氣

白麪六斤作馬乞 羊肉二脚子熟切乞馬

右件用好肉湯炒葱醋塩一同調和

搠羅脫因係畏兀兒茶飯

補中益氣

白麪六斤和按作錢樣 羊肉二脚子熟切 羊舌二箇熟切

山藥一斤 蘑菰半斤 胡蘿蔔五箇 糟薑四兩切

右件用好釅肉湯同下炒葱醋調和

乞馬粥

補脾胃益氣力

羊肉一脚子卸成事件熬成湯濾淨　粱米二升淘洗淨

右件用精肉切碎乞馬先將米下湯內次下乞馬米葱塩熬成粥或下圓米或折米或渴米皆可

湯粥

補脾胃益腎氣

羊肉一脚子卸成事件

右件熬成湯濾淨次下粱米三升作粥熟下米葱塩或下圓米渴米折米皆可

粱米淡粥

補中益氣

粱米 二升

右先將水滚過澄清濾淨次將米淘洗三五遍熬成粥或下圓米渴米折米皆可

河西米湯粥

補中益氣

羊肉 一脚子卸成事件 河西米 二升

右熬成湯濾淨下河西米淘洗淨次下細乞馬米葱塩同熬成粥或不用乞馬亦可

撒速湯 係西天茶飯名

治元藏虛冷腹內冷痛腰脊酸疼

羊肉兩腳子頭蹄一付 草果四箇 官桂三兩 生薑半斤

哈昔泥如回回豆子兩箇大

右件用水一鐵絡熬成湯於石頭鍋內盛頓下石榴子一斤胡椒二兩鹽少許炮石榴子用小油一杓哈昔泥如豌豆一塊炒鵝黃色微黑湯末子油去淨澄清用甲香甘松哈昔泥酥油燒煙薰瓶封貯任意

炙羊心

治心氣驚悸鬱結不樂

羊心一箇帶系摘　咱夫蘭三錢

右件用玫瑰水一盞浸取汁入塩少許簽子簽羊心於火上炙將咱夫蘭汁徐徐塗之汁盡為度食之安寧心氣令人多喜

炙羊腰

治卒患腰眼疼痛者

羊腰一對　咱夫蘭一錢

右件用玫瑰水一杓浸取汁入塩少許簽子簽腰子火上炙將咱夫蘭汁徐徐塗之汁盡為度食之甚有効驗

攢鷄兒

肥鷄兒十箇撏洗淨熟切攅　生薑汁一合　葱二兩切

薑末半斤　小椒末四兩　麪二兩作麪絲

右件用煮鷄兒湯炒葱醋入薑汁調和

炒鵪鶉

鵪鶉二十箇打成事件　蘿蔔二箇切　薑末四兩

羊尾子一箇各切如色數　麪二兩作麪絲

右件用煮鵪鶉湯炒葱醋調和

盤兔

兔兒二箇切作事件　蘿蔔二箇切

羊尾子一箇切片 細料物二錢

右件用炒葱醋調和下麵絲二兩調和

河西肺

羊肺一箇 韭六斤取汁 麵二斤打糊 酥油半斤

胡椒二兩 生薑汁二合

右件用塩調和勻灌肺煑熟用汁澆食之

薑黃腱子

羊腱子一箇熟 羊肋枝二箇截作長塊 豆粉一斤

白麵一斤 咱夫蘭二錢 梔子五錢

右件用塩料物調和搽腱子下小油煠

鼓兒簽子

羊肉五斤切細 羊尾子一箇切細 鷄子十五箇 生薑二錢

葱二兩切 陳皮二錢去白 料物三錢

右件調和勻入羊白腸內煑熟切作鼓樣用豆粉一斤白麪一斤咱夫蘭一錢梔子三錢取汁同拌鼓兒簽子入小油煠

帶花羊頭

羊頭三箇熟切 羊腰子四箇 羊肚肺各一具煑熟切攢胭脂染

生薑四兩 糟薑二兩各切 鷄子五箇作花樣 蘿蔔三箇作花樣

右件用好肉湯炒葱塩醋調和

魚彈兒

大鯉魚十箇去皮骨頭尾 羊尾子二箇同剁為泥 生薑一兩切細 葱二兩切細 陳皮末三錢 胡椒末一兩 哈昔泥二錢

右件下鹽入魚肉內拌勻丸如彈兒用小油煠

芙蓉雞

雞兒十箇熟攢 羊肚肺各一具熟切 生薑四兩切 胡蘿蔔十箇切 雞子二十箇煎作餅刻花樣 赤根芫荽打糝 胭脂 梔子染 杏泥一斤

右件用好肉湯炒葱醋調和

肉餅兒

精羊肉十斤去脂膜筋撾爲泥　哈昔泥三錢　胡椒二兩

蓽撥一兩　芫荽末一兩

右件用塩調和勻捻餅入小油煠

塩腸

羊苦腸水洗淨

右件用塩拌勻風乾入小油煠

脳瓦剌

熟羊胷子二箇切薄片　鷄子二十箇熟

右件用諸般生菜一同捲餅

薑黃魚

鯉魚十箇去皮鮮 白麵二斤 豆粉一斤 芫荽末二兩

右件用塩料物淹拌過搽魚入小油煠熟用生薑二兩切絲芫荽葉胭脂染蘿蔔絲炒葱調和

攢鴈

鴈五箇煮熟切攢 薑末半斤

右用好肉湯炒葱塩調和

猪頭薑豉

猪頭二箇洗淨切成塊 陳皮二錢去白 良薑二錢 小椒二錢

官桂二錢 草果五箇 小油一斤 蜜半斤

右件一同熬成次下芥末炒葱醋塩調和

蒲黃瓜虀

淨羊肉十斤煮熟切如瓜虀　小椒一兩　蒲黃半斤

右件用細料物一兩塩同拌勻

攢羊頭

羊頭五箇煮熟攢　薑末四兩　胡椒一兩

右件用好肉湯炒葱塩醋調和

攢牛蹄馬蹄熊掌一同

牛蹄一付煮熟攢　薑末二兩

右件用好肉湯同炒葱塩調和

細乞思哥

羊肉一脚子煮熟切細　蘿蔔二箇切細　熟羊尾子一箇熟切

哈夫儿二錢

右件用好肉湯同炒葱調和

肝生

羊肝一箇水浸切細絲　生薑四兩切細絲　蘿蔔二箇切細絲

香菜蓼子各二兩切細絲

右件用塩醋芥末調和

馬肚盤

馬肚腸一付煮熟切　芥末半斤

右件將白血灌腸刻花樣澀脾和脂剁心子攢成炒

葱塩醋芥末調和

煠䐑兒係細項

䐑兒二箇卸成各一節　哈昔泥一錢　葱一兩切紙

右件用塩一同淹拌少時入小油煠熟次用咱夫蘭二錢水浸汁下料物芫荽末同糝拌

熬蹄兒

羊蹄五付退洗淨煮軟切成塊　薑末一兩　料物五錢

右件下麵絲炒葱醋塩調和

熬羊胷子

羊胷子二箇退毛洗淨煮軟切作色數塊　薑末二兩　料物五錢

右件用好肉湯下麵絲炒葱塩醋調和

魚膾

新鯉魚五箇去皮骨頭尾 生薑二兩 蘿蔔二箇 葱一兩

香菜蓼子各切如絲胭脂打糝

右件下芥末炒葱塩醋調和

紅絲

羊血同白麵依法煮熟 生薑四兩 蘿蔔一箇

香菜蓼子各一兩切細絲

右件用塩醋芥末調和

燒鴈燒鷄鵝燒鴨子等一同

鴈一箇去毛腸肚淨　羊肚一箇退洗淨包鴈　葱二兩　芫荽末一兩

右件用塩同調入鴈腹內燒之

燒水札

水札十箇挦洗淨　芫荽末一兩　葱十莖　料物五錢

右件用塩同拌匀燒或以肥麵包水札就籠內蒸熟亦可或以酥油水和麵包水札入爐鏊內爐熟亦可

柳蒸羊

羊一口帶毛

右件於地上作爐三尺深周迴以石燒令通赤用鐵芭盛羊上用柳子盖覆土封以熟為度

倉饅頭

羊肉 羊脂 葱 生薑 陳皮 各切細

右件入料物塩醬拌和爲餡

鹿妳肪饅頭 或做倉饅頭或做皮薄饅頭皆可

鹿妳肪 羊尾子 各切如指甲片 生薑 陳皮 各切細

右件入料物塩拌和爲餡

茄子饅頭

羊肉 羊脂 羊尾子 葱 陳皮 各切細 嫩茄子 去穰

右件同肉作餡却入茄子内蒸下蒜酪香菜末食之

剪花饅頭

羊肉羊脂羊尾子葱陳皮各切細

右件依法入料物塩醬拌餡包饅頭用剪子剪諸般

花樣蒸用胭脂染花

水晶角兒

羊肉羊脂羊尾子葱陳皮生薑各切細

右件入細料物塩醬拌勻用豆粉作皮包之

酥皮奄子

羊肉羊脂羊尾子葱陳皮生薑各切細或下瓜哈孫係山丹根

右件入料物塩醬拌勻用小油米粉與麵同和作皮

撒列角兒

羊肉羊脂羊尾子新韭各切細

右件入料物塩醬拌匀白麪作皮鏊上炮熟次用酥油蜜或以葫蘆瓠子作餡亦可

時蘿角兒

羊肉羊脂羊尾子葱陳皮生薑各切細

右件入料物塩醬拌匀用白麪蜜與小油拌入鍋內滚水攪熟作皮

天花包子或作蟹黄亦可　藤花包子一同

羊肉羊脂羊尾子葱陳皮生薑各切細

天花滚水燙熟洗淨切細

右件入料物塩醬拌餡白麪作薄皮蒸

荷蓮兠子

羊肉三脚子切 羊尾子二箇切 雞頭仁八兩

松黄八兩 八擔仁四兩 蘑菰八兩 杏泥一斤

胡桃仁八兩 必思荅仁四兩 胭脂一兩

梔子四錢 小油二斤 生薑八兩 豆粉四斤

山藥三斤 鷄子三十箇 羊肚肺各二付 苦腸一付

葱四兩 醋半缾 芫荽葉

右件用塩醬五味調和匀豆粉作皮入盞內蒸用松

黄汁澆食

黑子兒燒餅

白麪五斤　牛妳子二升　酥油一斤　黑子兒一兩微炒

右件用塩減少許同和麪作燒餅

牛妳子燒餅

白麪五斤　牛妳子二升　酥油一斤　茴香一兩微炒

右件用塩減少許同和麪作燒餅

𩞄餅經捲兒一同

白麪十斤　小油一斤　小椒一兩炒去汗　茴香一兩炒

右件隔宿用酵子塩減温水一同和麪次日入麪接肥再和成麪每斤作二箇入籠内蒸

頗兒必湯即羊辟膝骨

主男女虛勞寒中羸瘦陰氣不足利血脉益經氣

頗兒必三四十箇水洗淨

右件用水一鐵絡同熬四分中熬取一分澄濾淨去油去滓再凝定如欲食任意多少

米哈訥關列孫

治五勞七傷藏氣虛冷常服補中益氣

羊後脚一箇去筋膜切碎

右件用淨鍋內乾爁熟令盖封閉不透氣後用淨布絞紐取汁

飲膳正要卷第一